



# 6月分予定献立表



日(曜)	献立名	献立の材料
☆1秘財 kcal ◎たんぱく質		
3(月)	学校総合体育大会のため、給食はありません。	
4(火)	学校総合体育大会のため、給食はありません。	
5(水)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
	わかめ麦ごはん	米 強化米 麦 <small>炊き込みわかめ</small>
☆728 ◎28.8	生揚げとうすら卵の中華煮	生揚げ 砂糖 しょうゆ 豚肉 うすら卵 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青ピーマン しょうが にんにく 油 みりん 砂糖 しょうゆ チンタン オイスターソース でん粉
	春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり 食塩 緑豆もやし にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 からし粉
6(木)	牛乳	牛乳
☆838 ◎32.7	かみかみソイ丼	大豆 豚肉 ベーコン にんじん ごぼう 青ピーマン さやいんげん 油 カレールウ 砂糖 しょうゆ みりん カレー粉
	ごはん	米 強化米
	かみかみ海藻サラダ	海藻ミックス こまつな きゅうり 食塩 コーン しょうゆ 酢 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮 フチドリッ
	カミカミフルーツポンチ	こんにゃくダイス(レモン)こんにゃくダイス(ワイン) パイン缶 みかん缶 もも缶 砂糖 はちみつ
7(金)	牛乳	牛乳
☆751 ◎29.5	ツナとフレッシュトマトのスパゲティ	まぐろ油揚げ トマト トマトピューレ たまねぎ にんにく ケチャップ 食塩 白こしょう チーズ パセリ オリーブ油 ローリエ粉 オレガノ スーフストック ホールトマト
	スパゲティ	スパゲティ オリーブ油
	ミニベイクドポテト	じゃがいも 食塩 バター
	コールスローサラダ	キャベツ 食塩 にんじん コーン 砂糖 酢 油 白こしょう 卵不使用マヨネーズ 豆乳ヨーグルト フチドリッ
10(月)	牛乳	牛乳
☆827 ◎35.4	メキシカンライス	米 強化米 チンタン カレー粉 食塩 マーガリン にんじん レバーいりフランクフルト たまねぎ 油 赤ピーマン 青ピーマン 白こしょう
	チリコンカン	大豆 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく ベーコン 油 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト ハヤシルウ チリパウダー キャラウェイ粉 チンタン ウスターソース 赤ワイン 食塩 白こしょう
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ きゅうり 食塩 コーン 酢 油 砂糖 白こしょう
	冷凍みかん	みかん
11(火)	牛乳	牛乳
☆743 ◎33.5	キムチ	ごま油 しょうが にんにく 豚肉 <small>はくさいキムチ</small> たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 自然だし 砂糖 しょうゆ 酒 でん粉 鶏卵 なら
	麦ごはん	米 麦 強化米
	きびなごサクサク揚げ	きびなごサクサク揚げ 油
	磯香和え	緑豆もやし こまつな しょうゆ のり フチドリッ
12(水)	牛乳	牛乳
☆760 ◎23.3	フラワーロール	フラワーロール
	クラムチャウダー	油 ベーコン たまねぎ にんじん しめじ 鶏がら じゃがいも あさり 牛乳 小麦粉 バター パセリ ローリエ粉 白ワイン 食塩 白こしょう
	枝豆とひじきのサラダ	ひじき しょうゆ 砂糖 みりん 酒 えだまめ コーン キャベツ 油 酢 食塩 しょうが フチドリッ
	あじさいジュレ	アセロラジュレ サイダーゼリー カクテルゼリー りんご缶
13(木)	牛乳	牛乳
☆743 ◎30.2	ごはん	米 強化米
	えびと豆腐のチリソース	えび 酒 でん粉 油 豆腐 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが 鶏がら 砂糖 しょうゆ チリパウダー ケチャップ トウバンジャン でん粉 グリンピース
	オイキムチ	きゅうり だいこん 食塩 にんじん たまねぎ キムチの素 しょうゆ 砂糖 酢 フチドリッ
	メロン	メロン
14(金)	牛乳	牛乳
☆726 ◎27.2	関西風うどん(卵)	鶏卵 かまぼこ 油揚げ みりん しょうゆ 砂糖 葉ねぎ にんじん 食塩 うすくちしょうゆ 自然だし 酒 でん粉
	地粉うどん	地粉うどん
	じゃがいもの甘辛揚げ	じゃがいも 油 しょうゆ 砂糖 みりん
	ゆかり和え	キャベツ 食塩 きゅうり ゆかり フチドリッ
17(月)	牛乳	牛乳
☆771 ◎27.1	麦ごはん	米 麦 強化米
	鶏肉のタッカルビ	油 鶏肉 しょうが にんにく 酒 砂糖 しょうゆ たまねぎ にんじん キムチ キャベツ ねぎ コチジャン 中華スープ 白こしょう でん粉 トッポギ なら
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ だいこん 食塩 こまつな しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 フチドリッ
	冷凍みかん	みかん

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。6日の給食は、かみごたえのある食材を多く取り入れています。

日(曜)	献立名	献立の材料						
☆1材料 -kcal								
◎たんぱく質								
18(火)	牛乳	牛乳						
	はちみつレモントースト	食パン はちみつ マーガリン レモン果汁 砂糖						
	☆795 ◎28.8	じゃがいもと白いんげん豆の洋風煮(チーズ)	白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース チーズ スーフストック 白ワイン 食塩 白こしょう					
	コーンサラダ	油 鶏がら						
	キャベツ きゅうり 食塩 コーン たまねぎ しょうゆ 酢 砂糖 フチドリッ							
19(水)	牛乳	牛乳						
	☆834 ◎35.0	ジャージャー麺	豚肉 にんにく しょうが テンメンジャン にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース 鶏がら 中華スープ 油 しょうゆ					
		みりん 京桜みそ オイスターソース トウバンジャン でん粉 ごま油						
		中華めん						
		キャベツの塩昆布和え	キャベツ 食塩 きゅうり 塩昆布 ごま油 にんじん フチドリッ					
		お豆のデザート(乳、卵)	白豆ペースト 小麦粉 バター 砂糖 鶏卵 生クリーム ごま					
毎月19日は、「食育の日」です。食育の日には、郷土料理や世界の料理を取り入れています。今月は、中国の麺料理です。								
20(木)	牛乳	牛乳						
	☆716 ◎31.6	カリカリ梅ごはん	米 強化米 酒 カリカリ梅 食塩 えだまめ こんぶだし うすくちしょうゆ					
		あじの竜田揚げ	アジ竜田揚げ 油					
		かきたま汁	にんじん ほうれんそう たまねぎ 鶏卵 鶏肉 自然だし 食塩 しょうゆ でん粉					
		胡麻和え	キャベツ にんじん こまつな しょうゆ 砂糖 ごま フチドリッ					
21(金) 体育祭のため、給食はありません。								
24(月)	牛乳	牛乳						
	☆768 ◎22.8	チキンカレー	油 たまねぎ しょうが にんにく 鶏肉 にんじん じゃがいも 鶏がら セロリー 食塩 ウスターソース 小麦粉					
			バター コリアンダー カレー粉 甘口カレー粉 テミグラスソース チーズ アップルソース スーフストック ホールトマト ケチャップ ガラムマサラ オレガノ					
			クミン					
		麦ごはん	米 強化米 麦					
	秩父こんにゃくサラダ	こんにゃく きゅうり だいこん 食塩 コーン たまねぎ 酢 油 砂糖 しょうゆ 白こしょう						
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー						
25(火)	牛乳	牛乳						
	☆717 ◎31.3	麦ごはん	米 麦 強化米					
		マーボーチーズ豆腐	にんじん 干しいたけ 油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ 豆腐 ねぎ 油 なす					
			砂糖 酒 テンメンジャン にら しょうゆ 赤みそ でん粉					
	小松菜ナムル	こまつな 緑豆もやし にんにく ごま油 砂糖 しょうゆ レッドペッパー 中華スープ ごま フチドリッ						
	ヨーグルト	ヨーグルト						
26(水)	牛乳	牛乳						
	☆738 ◎33.9	ごはん	米 強化米					
		さばのねぎみそ焼き	さば 赤みそ みりん 砂糖 しょうが しょうゆ 酒 ねぎ					
		野菜の旨煮	油 鶏肉 酒 しょうゆ ごぼう だいこん にんじん じゃがいも 自然だし 干しいたけ こんにゃく 生揚げ					
		砂糖 みりん 食塩 しょうが さやいんげん						
	茎わかめのチョナムル	茎わかめ 緑豆もやし えのきたけ コーン しょうゆ 砂糖 にんにく ごま油 酢 パプリカ粉 レッドペッパー						
27(木)	牛乳	牛乳						
	☆708 ◎33.9	ごはん	米 強化米					
		味付けのり	のり					
		ほうれん草いり厚焼き玉子	ほうれんそう 鶏卵 砂糖 食塩 酒 しょうゆ 和風だし					
		ごまキムチ汁	油 豚肉 ごぼう キムチ にんじん だいこん じゃがいも かつお節(だし) 豆腐 赤みそ 白みそ ごま					
			ねりごま こまつな ねぎ					
	ピリ辛きゅうり	きゅうり 食塩 にんじん 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 レッドペッパー フチドリッ						
28(金)	牛乳	牛乳						
	☆739 ◎29.3	ジャンバラヤ(いか)	米 強化米 にんじん マーガリン チンタン 食塩 いか 酒 レバーいりフランクフルト たまねぎ 青ピーマン					
			マッシュルーム 油 ホールトマト ケチャップ ケイジャン 白こしょう スーフストック にんにく					
		ホキのバーベキューソースかけ	ホキ でん粉 油 たまねぎ にんにく アップルソース トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 砂糖					
	じゃがベースープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ コーン 油 鶏がら 食塩 白こしょう ほうれんそう スーフストック						
	カットパイ	パイ						
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。			1学年	2学年	3学年	平均栄養量		
			6月回数	17回	17回	17回	エネルギー 759 kcal	
			累計	50回	49回	50回	たんぱく質 30.3 g	